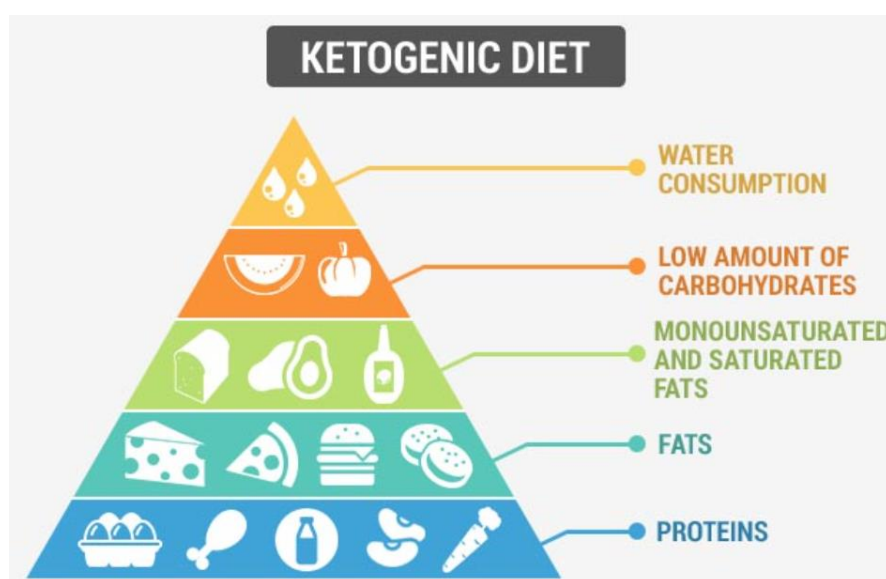


糖尿病治療にケトン産生食？

ケトン食とは、摂取エネルギーの60～90%を脂肪で摂るといったもの。糖・炭水化物の摂取を極端に減らすことにより、体内でエネルギー源として通常使われている糖が枯渇し、代わりに脂肪が分解されてケトン体が生じ、これをエネルギー源として利用。小児の難治性てんかんに有効であるとされて欧米で普及してきました。



2018年報告された米国糖尿病学会／欧州糖尿病学会合同レポートにおいて、ケトン産生食を含めた糖質制限食は有害作用がないとして、地中海食、DASH食などとともに、糖尿病の食事療法として並列に記載されています。

(*Diabetes Care* 誌)。

